JADŁOSPIS 28.10 – 06.11.2026/ DIETA PODSTAWOWA

P	28.10.2026 DZIEŃ 1	29.10.2026 DZIEŃ 2	30.10.2026 DZIEŃ 3	31.10.2026 DZIEŃ 4	01.11.2026 DZIEŃ 5	02.11.2026 DZIEŃ 6	03.11.2026 DZIEŃ 7	04.11.2026 DZIEŃ 8	05.11.2026 DZIEŃ 9	06.11.2026 DZIEŃ 10
Śniadanie	Płatki na mleku, chleb, masło, parówki, ketchup, papryka żółta, sałata, pomarańcza, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka wiejska, jabłko, ogórek, kefir, kawa zbożowa na mleku	Zacierki na mleku, chleb, masło, serek wiejski, papryka, polędwica sopocka, sałata, herbata	Płatki na mleku, chleb, masło, jajka gotowane, sałata, pomidor, jabłko, herbata	Chleb, kajzerka, masło, ser żółty, szynka drobiowa, ogórek kiszony, kakao na mleku	Płatki na mleku z migdałami, chleb, masło, pasztet mięsny, papryka, herbata	Chleb, masło, kiełbasa szynkowa, sałata, pomidor, jajko gotowane, kawa zbożowa na mleku	Zacierki na mleku, chleb, masło, parówki, keczup, papryka, sałata, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka konserwowa, pomarańcza, pomidor, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb, masło, twarożek z rzodkiewką, sałata, ogórek, herbata
Obiad	Zupa kalafiorowa gulasz wieprzowy z warzywami, kasza pęczak, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej, ryż brązowy, udziec z indyka pieczony, fasolka szparagowa, kompot	Barszcz ukraiński, ziemniaki, kotlet rybny, surówka z pora, marchewki i jabłka, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki, kotlet schabowy, kapusta pekińska z kukurydzą, kompot	Zupa z soczewicy, duszona potrawka z kurczaka po chińsku, ryż brązowy, surówka z selera, kompot	Zupa kapuśniak, makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą, kompot	Zupa brokułowa, kasza gryczana, pulpety w sosie koperkowym, marchewka gotowana zasmażana, kompot	Barszcz czerwony, kasza pęczak, schab w sosie, mix sałat z sosem sałatkowym, kompot	Zupa koperkowa, udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, ryż brązowy, mizeria, kompot	Barszcz biały, ryba smażona, ziemniaki gotowane w wodzie, surówka z buraków, kompot
Kolacja I	Chleb, masło, sałata, jajko ugotowane na twardo, pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb, masło, sałata, ser żółty, pasztet mięsny, pomidor, herbata	Chleb, masło, sałata, sałatka ryżowa, herbata	Chleb, masło, polędwica miodowa, sałata, sałatka z burakiem i fetą, herbata	Chleb, masło, sałata, ogórek kiszony, pasta rybna, ser żółty, herbata	Chleb, masło, sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, szynka wiejska, herbata	Chleb, masło, sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką, herbata	Chleb, masło, sałata, ogórek zielony, serek almette, ser żółty, herbata	Chleb, masło, sałata, jajko gotowane na twardo, sałatka jarzynowa, herbata	Chleb, masło, sałata, pasta z tuńczyka i natki, papryka, mozzarella, herbata
K II	Jogurt naturalny	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Banan	Wafle ryżowe	Serek wiejski	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny	Ciasto drożdżowe

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA PODSTAWOWA

28.10.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni – 40g, Chleb baltonowski - 60g, Parówka drobiowa - 120g, Masło - 10g, pomarańcza - 350g, Keczup - 10g, papryka żółta – 60g, Herbata czarna - 2g

ALERGENY: Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), parówki (8), ketchup, papryka żółta, sałata, pomarańcza, herbata

OBIAD: ***Zupa kalafiorowa z ziemniakami***: Kalafior mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Duszony gulasz wieprzowy: Łopatka wieprzowa - 160g, Kalafior – 30g, Marchew - 30g, Fasolka szparagowa – 30g, Por - 30g, Seler korzeniowy - 30g, Groszek zielony - 30g, Pomidor w puszce pasta - 30g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana - 150g**, *Kompot:*** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g, ***Pasta z zielonego groszku***: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper świeży – 0,4g, Kwasek cytrynowy – 0,1g, czosnek granulowany – 0,1g, Olej rzepakowy - 5g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

29.10.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Szynka wiejska - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, ogórek zielony – 80g, jabłko- 150g, Kefir – 200g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata szynka wiejska (1,3,7,8,10), jabłko, ogórek zielony, kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)

OBIAD: ***Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej:*** Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, ryż brązowy gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż brązowy gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, pasztet mięsny – 70g, Sałata masłowa - 5g, ser żółty podpuszczkowy - 60g, pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), pasztet mięsny (1,3,7,8,10), pomidor, herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

30.10.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica sopocka -60g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 200g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g,

ALERGENY: Zacierki na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), papryka, polędwica sopocka (3,8), sałata, herbata

OBIAD: **Barszcz ukraiński:** burak – 100g, kapusta biała – 50g, Fasola biała -37,5g**,** Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki 1g
Kotlet rybny: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta- 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, ziemniaki gotowane– 200g, **Surówka z pora, marchewki i jabłka** : Por- 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda – 300g
ALERGENY: Barszcz ukraiński (7,10), ziemniaki gotowane, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g
Sałatka ryżowa : ryż brązowy – 25g, szczypiorek – 3g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, papryka – 50g, ogórek kiszony – 30g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, sałatka ryżowa (1,2,3), herbata

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330ml

31.10.2026

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, pomidor – 100g, Jajka gotowane 2 szt.-100 g, Herbata czarna – 2g, Jabłko – 150g
ALERGENY: Płatki ryżowe na mleku (1,3), cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajka gotowane (2), pomidor, jabłko, herbata

OBIAD: **Rosół z makaronem**: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Kotlet schabowy: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Mąka pszenna - 15g, jajko -6 g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kapusta pekińska z kukurydzą**: Kapusta pekińska - 110g, Kukurydza w puszce - 40g, Jogurt naturalny - 5, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g, koperek – 1g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet schabowy, (2,3), kapusta pekińska z kukurydzą (1,2), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Herbata czarna - 2g
Sałatka z burakiem i fetą: Burak - 150g, Ser feta – 30g, oregano, rukola – 20g, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), polędwica miodowa (3,8), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata

KOLACJA II: Banan- 150g

01.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni – 40g, Kajzerka- 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty podpuszczkowy – 60g, Szynka drobiowa – 40g, ogórek kiszony – 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb żytni (3), kajzerka (3), masło (1), ser żółty (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), ogórek kiszony, kakao na mleku (1)

OBIAD: **Zupa z soczewicy**: soczewica - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g Ryż brązowy - 150g, **Surówka z selera**: Seler - 100g, rodzynki – 20g, jabłko -30g, sok z cytryny -3g majonez - 5g, jogurt – 20g, sól, pieprz czarny, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Zupa z soczewicy (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ryż brązowy, surówka z selera (1,2,7), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek - 100g, Herbata czarna - 2g, ser żółty – 30g
Pasta rybna: Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta rybna(6), ser żółty (1), herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe – 50g

02.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, płatki migdałowe – 5g, cynamon – 1g, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Pasztet mięsny – 60g, Sałata masłowa - 5g, papryka - 100g, Herbata czarna – 2g,

ALERGENY: Płatki owsiane na mleku z cynamonem i migdałami (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7), papryka, herbata

OBIAD: *Zupa kapuśniak* : Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kapusta kiszona- 75g, **Makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą** – makaron pełnoziarnisty - 75g, pomidory krojone – 75g, passata pomidorowa -75g, mozzarella – 30g, sól -1g, pieprz -1g, czosnek -1g, bazylia - 1g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa kapuśniak (1,3,7,10), makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą (1,3), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Szynka wiejska – 40g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, ***Pasta z fasoli –*** fasola biała 100g, cebula- 30g, jabłko -15g, olej roślinny – 5 g, majeranek, sól, pieprz – po 1g
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata

KOLACJA II: Serek wiejski – 200g ALERGENY: Serek wiejski (1)

03.11.2026

ŚNIADANIE:, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kiełbasa szynkowa – 60g, jajko gotowane – 50g Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, jajko gotowane, kawa zbożowa na mleku (1,3)

OBIAD: **Zupa brokułowa:** Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g ***Pulpety w sosie koperkowym:*** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150 g, ***Marchewka zasmażana:*** Marchew- 150 g, Masło- 2 g***, Kompot:*** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa brokułowa (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko – 150g, Herbata czarna - 2g
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata

KOLACJA II: Sok wielowarzywny - 330ml

04.11.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Parówki - 120g, Masło - 10g, Keczup - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Zacierki na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), parówki (1,3), keczup, papryka, sałata, herbata

OBIAD: ***Barszcz czerwony***: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Schab duszony w sosie wielowarzywnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Cebula – 15g Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza pęczak - 150g, ***Mix sałat z sosem sałatkowym:*** mix sałat -150g, sos sałatkowy grecki – 10g ***Kompot:*** Owoce leśne mrożone – 30g, woda 300g
ALERGENY: Barszcz czerwony, kasza pęczak (3), schab w sosie wielowarzywnym (3,7), mix sałat z sosem sałatkowym (1,2), kompot

Kolacja: Chleb żytni – 40g, Chleb pszenny - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty podpuszczkowy – 30g, Serek almette, ogórek – 100g, Herbata czarna – 2g
ALERGENY: Chleb żytni (3), chleb pszenny (3), masło (1), ser żółty (1), serek almette (1), ogórek, herbata

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330 ml

05.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcza - 140g, Pomidor – 100g Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), pomarańcza, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)

OBIAD: ***Zupa koperkowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g, ***Mizeria z jogurtem:*** Ogórek świeży - 125g, Jogurt naturalny - 4,4g, Pieprz czarny, sól - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

ALERGENY: Zupa koperkowa (1,3,7,10), udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, gotowany ryż brązowy, mizeria (1), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, , Sałata masłowa - 5g, mozzarella – 30g, Rzodkiewka - 100g, Herbata czarna - 2g
Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 20g, , Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ser mozzarella (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, herbata

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

06.11.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek zielony - 100g, Herbata czarna - 2g
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g
ALERGENY: Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, ogórek zielony, herbata

OBIAD: ***Barszcz biały***: Marchew - 25g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g
Ryba smażona: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Surówka z buraków:*** Burak czerwony - 150g, Kwasek cytrynowy – 1g, Sól – 1g, Pieprz czarny - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Barszcz biały (1,3), ryba smażona (2,3,6), surówka z buraków, kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, mozzarella – 30g, papryka - 100g, , Herbata czarna - 2g
Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 20g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g, Natka pietruszki - 2g
ALERGENY: Cheb żytni (3), masło (1), sałata, ser mozzarella (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), papryka, herbata

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g ALERGENY: Ciasto drożdżowe (3)

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

Wartość odżywcza i energetyczna dnia	**DZIEŃ 1** **Energia - 2294 kcal, B - 108g, T – 72,5g, W - 327g, C – 61g, Błonnik – 46,8g, WNKT – 8,45g**	**DZIEŃ 2** **Energia - 2045 kcal, B - 112g, T – 66,8g, W - 262g, C – 58,8g, Błonnik – 30,5g, WNKT – 4,26g**	**DZIEŃ 3** **Energia - 2354 kcal, B - 108g, T – 73,9g, W - 328g, C – 42,4g, Błonnik – 47,6g, WNKT – 13,7g**	**DZIEŃ 4** **Energia - 2255 kcal, B - 120g, T – 85,0g, W - 263g, C – 28,1g, Błonnik – 29,3g, WNKT – 8,26g**	**DZIEŃ 5** **Energia - 2096 kcal, B – 94,6g, T – 84,5g, W - 260g, C – 39,9g, Błonnik – 36,1g, WNKT – 11,7g**	**DZIEŃ 6** **Energia - 2482 kcal, B – 139g, T – 92,1g, W - 286g, C – 39,5g, Błonnik – 35,5g, WNKT – 7,98g**	**DZIEŃ 7** **Energia - 1895 kcal, B – 88,2g, T - 59g, W - 261g, C – 45,6g, Błonnik – 22,9g, NKT – 21,5 g, sól- 3,1 g**	**DZIEŃ 8** **Energia - 2487 kcal, B – 157,9g, T – 81,83g, W – 252,3g, C – 43,26g, Błonnik – 56,23g, NKT – 21,27 g, sól- 14,4 g**	**DZIEŃ 9** **Energia - 2482 kcal, B – 139g, T – 92,1g, W - 286g, C – 39,5g, Błonnik – 35,5g, WNKT – 7,98g**	**DZIEŃ 10** **Energia - 2021 kcal, B - 102g, T – 56,9g, W - 283g, C – 51,3g, Błonnik – 29,0g, WNKT – 8,21g**

JADŁOSPIS 28.10 – 06.11.2026/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

P	28.10.2026 DZIEŃ 1	29.10.2026 DZIEŃ 2	30.10.2026 DZIEŃ 3	31.10.2026 DZIEŃ 4	01.11.2026 DZIEŃ 5	02.11.2026 DZIEŃ 6	03.11.2026 DZIEŃ 7	04.11.2026 DZIEŃ 8	05.11.2026 DZIEŃ 9	06.11.2026 DZIEŃ 10
Śniadanie	Płatki na mleku, chleb, masło, parówki, musztrda, papryka żółta, sałata, pomarańcza, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka wiejska, jabłko, ogórek, kefir, kawa zbożowa na mleku	Chleb razowy, masło, serek wiejski, papryka, polędwica sopocka, sałata, herbata	Płatki na mleku, chleb, masło, jajka gotowane, sałata, pomidor jabłko, herbata	Chleb, grahamka, masło, ser żółty, szynka drobiowa, ogórek kiszony, kakao na mleku	Płatki na mleku z migdałami, chleb, masło, pasztet mięsny, papryka, herbata	Chleb, masło, kiełbasa szynkowa, sałata, pomidor, jajko gotowane, kawa zbożowa na mleku	Chleb żytni razowy, masło, parówki, papryka, sałata, herbata, serek bieluch	Chleb, masło, sałata, szynka konserwowa, pomarańcza, pomidor, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb żytni, masło, twarożek z rzodkiewką, szynka wiejska, sałata, ogórek, herbata
Ś II	Chleb, Mozzarella, ogórek	Sok z warzyw	Chleb, kiełbasa, masło, pomidor	Kefir naturalny	Chleb, kiełbasa, masło, papryka	Serek wiejski, pomidor	Serek homogenizowany	Chleb, pasztet sojowy, rzodkiewki	Sok wielowarzywny	Chleb, polędwica, masło, pomidor
Obiad	Zupa kalafiorowa gulasz wieprzowy z warzywami, kasza pęczak, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej, ryż brązowy, udziec z indyka pieczony, fasolka szparagowa, kompot	Barszcz ukraiński, ziemniaki, kotlet rybny, surówka z pora, marchewki i jabłka, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki, kotlet schabowy, kapusta pekińska z kukurydzą, kompot	Zupa z soczewicy, duszona potrawka z kurczaka po chińsku, ryż brązowy, surówka z selera, kompot	Zupa kapuśniak, makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą, kompot	Zupa brokułowa, kasza gryczana, pulpety w sosie koperkowym, marchewka gotowana zasmażana, kompot	Barszcz czerwony, kasza pęczak, schab w sosie, mix sałat z sosem sałatkowym, kompot	Zupa koperkowa, udziec z kurczaka pieczony w sosie, ryż brązowy, mizeria, kompot	Barszcz biały, ziemniaki gotowane, ryba smażona, surówka z buraków, kompot
Kolacja I	Chleb, masło, sałata, jajko ugotowane na twardo, pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb, masło, sałata, ser żółty, pasztet mięsny, pomidor, herbata	Chleb, masło, sałata, sałatka ryżowa, herbata	Chleb, masło, polędwica miodowa, sałata, sałatka z burakiem i fetą, herbata	Cheb żytni, masło, sałata, ogórek kiszony, pasta rybna, ser żółty, herbata	Chleb, masło, sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, szynka wiejska, herbata	Chleb, masło, sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką, herbata	Chleb, masło, sałata, ogórek zielony, serek almette, ser żółty, herbata	Chleb żytni, masło, sałata, jajko gotowane na twardo, sałatka jarzynowa, herbata	Chleb, masło, sałata, pasta z tuńczyka i natki, papryka, mozzarella, herbata
K II	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny	Sok pomidorowy	Chleb, pasztet	Jogurt naturalny	Sok wielowarzywny	Chleb, polędwica	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny	Kefir

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

28.10.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni razowy – 100g, Parówka drobiowa - 120g, papryka – 60g, Masło - 10g, pomarańcza - 350g, Musztarda - 10g, Herbata czarna - 2g

ALERGENY: Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni (3), masło (1), parówki (8), musztarda (10), papryka żółta, sałata, pomarańcza, herbata

II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, ser mozzarella - 30 g, ogórek – 50g ALERGENY: Chleb razowy (3), ser mozzarella (1), ogórek

OBIAD: ***Zupa kalafiorowa z ziemniakami***: Kalafior mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g,
Duszony gulasz wieprzowy: Łopatka wieprzowa - 160g, Kalafior – 30g, Marchew - 30g, Fasolka szparagowa – 30g, Por - 30g, Seler korzeniowy - 30g, Groszek zielony - 30g, Pomidor w puszce pasta - 30g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana - 150g**,** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g
Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper świeży – 0,4g, Kwasek cytrynowy – 0,1g, czosnek granulowany – 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330 ml

29.10.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 100g, Szynka wiejska - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Ogórek zielony – 60g, Kefir – 200g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, jabłko- 150g

ALERGENY: Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, szynka wiejska (1,3,7,8,10), jabłko, ogórek zielony, kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)

II ŚNIADANIE: Sok wielowarzywny – 330ml

OBIAD: ***Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej:*** Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, ryż brązowy gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż brązowy gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, pasztet mięsny – 70g, Sałata masłowa - 5g, ser żółty podpuszczkowy - 60g, pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,
ALERGENY: Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), pasztet mięsny (1,3,7,8,10), pomidor, herbata

KOLACJA II: Jogurt naturalny – 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

30.10.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 120g, Masło - 10g, Polędwica sopocka– 60g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 150g, Papryka - 150g, Herbata czarna - 2g

ALERGENY: Chleb żytni razowy (3), masło (1), serek wiejski (1), papryka, polędwica sopocka (3,8), sałata, herbata

II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, kiełbasa krakowska - 30 g, masło – 5g, pomidor - 50g ALERGENY: Chleb razowy (3), kiełbasa krakowska (3,8), masło (1), pomidor

OBIAD: **Barszcz ukraiński**: burak – 100g, kapusta biała – 50g, Fasola biała -37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g
Kotlet rybny: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta- 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane- 200g, **Surówka z pora, marchewki i jabłka**: Por- 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Barszcz ukraiński (7,10), ziemniaki gotowane, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g
Sałatka ryżowa : ryż brązowy – 25g, szczypiorek – 3g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, papryka – 50g, ogórek kiszony – 30g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g
ALERGENY: Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałatka ryżowa (1,2,3), sałata, herbata

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330ml

31.10.2026

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni -100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, pomidor – 100g, Jajka gotowane 2 szt.-100 g, Herbata czarna – 2g, Jabłko – 150g
ALERGENY: Płatki ryżowe na mleku (1,3), cheb żytni (3), masło (1), sałata, jajka gotowane (2), pomidor, jabłko, herbata

II ŚNIADANIE: Kefir naturalny - 200 g ALERGENY: Kefir naturalny (1)

OBIAD: **Rosół z makaronem**: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Kotlet schabowy: Schab wieprzowy bez kości - 140g, jajko- 6g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny,- po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kapusta pekińska z kukurydzą**: Kapusta pekińska - 110g, Kukurydza w puszce - 40g, Jogurt naturalny - 5, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g, koperek – 1g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet schabowy, (2,3), kapusta pekińska z kukurydzą (1,2), kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Herbata czarna - 2g
Sałatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), polędwica miodowa (3,8), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata

KOLACJA II: Chleb razowy- 60 g, pasztet sojowy -113g, ogórek świeży- 60g ALERGENY: Chleb razowy (3), pasztet sojowy (7,8,10)

01.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy – 40g, Grahamka- 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty podpuszczkowy – 60g, Szynka drobiowa – 40g, ogórek kiszony -100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ALERGENY: Chleb żytni (3), grahamka (3), masło (1), ser żółty (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), ogórek kiszony, kakao na mleku (1)

II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, kiełbasa tatrzańska- 30 g, papryka – 50g ALERGENY: Chleb razowy (3), kiełbasa tatrzańska (3,8), papryka

OBIAD: **Zupa z soczewicy**: soczewica - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g Ryż brązowy - 150g, **Surówka z selera**: Seler - 100g, rodzynki – 20g, jabłko -30g, sok z cytryny -3g majonez - 5g, jogurt – 20g, sól, pieprz czarny, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Zupa z soczewicy (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ryż brązowy, surówka z selera (1,2,7), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek - 100g, Herbata czarna - 2g, ser żółty – 30g

Pasta rybna: Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g
ALERGENY: Cheb żytni (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta rybna (6), ser żółty (1), herbata

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

02.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Płatki migdałowe – 5g, cynamon – 1g, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Pasztet mięsny – 60g, Sałata masłowa - 5g, Papryka - 100g, Herbata czarna – 2g
ALERGENY: Płatki owsiane na mleku z cynamonem i migdałami (1), chleb żytni (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7), papryka, herbata

II ŚNIADANIE: serek wiejski – 200g, pomidor – 50g ALERGENY: Serek wiejski (1)

OBIAD: *Zupa kapuśniak* : Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kapusta kiszona- 75g
Makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą – makaron pełnoziarnisty - 75g, pomidory krojone – 75g, passata pomidorowa -75g, mozzarella – 30g, sól -1g, pieprz -1g, czosnek -1g, bazylia -1g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa kapuśniak (1,3,7,10), makaron w sosie pomidorowym (1,3), kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Szynka wiejska – 40g, Herbata czarna - 2g, ***Pasta z fasoli –*** fasola biała 100g, cebula- 30g, jabłko -15g, olej roślinny – 5 g, majeranek, sól, pieprz – po 1g
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330ml

03.11.2026

ŚNIADANIE:, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kiełbasa szynkowa – 60g, Jajko gotowane, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, jajko gotowane (2), kawa zbożowa na mleku (1,3)

II ŚNIADANIE: Serek homogenizowany - 200 g ALERGENY: Serek homogenizowany (1)

OBIAD: **Zupa brokułowa:** Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g ***Pulpety w sosie koperkowym:*** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150 g, ***Marchewka zasmażana:*** Marchew- 150 g, Masło- 2 g***, Kompot:*** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa brokułowa (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko – 150g, Herbata czarna - 2g
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g
ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata

KOLACJA II: Chleb żytni razowy – 50g, polędwica miodowa – 30g, masło – 5g, papryka – 50g ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), polędwica miodowa (3,8), papryka

04.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 100g, Parówki - 120g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka - 100g, Serek bieluch – 150g, Herbata czarna - 2g

ALERGENY: Chleb żytni razowy (3), masło (1), parówki (1,3), serek Bieluch (1), keczup, papryka, sałata, herbata

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, pasztet sojowy -113 g, rzodkiewki - 50g ALERGENY: Chleb żytni (3), pasztet sojowy (7,8)

OBIAD: ***Barszcz czerwony***: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Schab duszony w sosie wielowarzywnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Cebula – 15g Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, kasza pęczak - 150g, ***Mix sałat z sosem sałatkowym: mix sałat – 150g, sos sałatkowy grecki -10g, Kompot:*** Owoce leśne mrożone – 30g, woda 300g
ALERGENY: Barszcz czerwony, kasza pęczak (3), schab w sosie wielowarzywnym (3,7), mix sałat z sosem sałatkowym (1,2), kompot

Kolacja: Chleb żytni – 40g, Chleb pszenny - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty podpuszczkowy – 30g, Serek almette, ogórek – 100g, Herbata czarna – 2g
ALERGENY: Chleb żytni (3), chleb pszenny (3), masło (1), ser żółty (1), serek almette (1), ogórek, herbata

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330 ml

05.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcza- 140g, Pomidor – 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, szynka konserwowa (1,3,7,8,10), pomarańcza, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)

ŚNIADANIE II: Sok wielowarzywny -330ml

OBIAD: ***Zupa koperkowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g, ***Mizeria z jogurtem:*** Ogórek świeży - 125g, Jogurt naturalny - 4,4g, Pieprz czarny, sól - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

ALERGENY: Zupa koperkowa (1,3,7,10), udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, gotowany ryż brązowy, mizeria (1), kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo – 50g, Herbata czarna - 2g,
Sałatka jarzynowa: Marchew – 50g, Pietruszka korzeń - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Ziemniak - 20g, Groszek konserwowy - 20g, Kukurydza w puszce - 20g Ogórek kiszony - 20g, Jabłko - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g
ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata

KOLACJA II: Jogurt naturalny – 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

06.11.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek- 100g, Herbata czarna - 2g, szynka wiejska – 30g,
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

ALERGENY: Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, ogórek, herbata

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, polędwica sopocka 30 g, masło – 5g, pomidor - 50g ALERGENY: Chleb żytni (3), polędwica (3,8), masło (1), pomidor

OBIAD: ***Barszcz biały***: Marchew - 25g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g
Ryba smażona: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g,
Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Surówka z buraków:*** Burak czerwony - 150g, Kwasek cytrynowy – 1g, Sól – 1g, Pieprz czarny - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

ALERGENY: Barszcz biały (1,3), ryba smażona (2,3,6), surówka z buraków, kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, , Sałata masłowa - 5g, mozzarella – 30g, papryka - 100g, Herbata czarna - 2g
Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 20g, , Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ser mozzarella (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), papryka, herbata

KOLACJA II: Kefir – 150 g/ ALERGENY: Kefir naturalny (1)

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

Wartość odżywcza i energetyczna dnia	**DZIEŃ 1** **Energia - 2294 kcal, B - 108g, T – 72,5g, W - 327g, C – 61g, Błonnik – 46,8g, WNKT – 8,45g**	**DZIEŃ 2** **Energia - 2045 kcal, B - 112g, T – 66,8g, W - 262g, C – 58,8g, Błonnik – 30,5g, WNKT – 4,26g**	**DZIEŃ 3** **Energia - 2354 kcal, B - 108g, T – 73,9g, W - 328g, C – 42,4g, Błonnik – 47,6g, WNKT – 13,7g**	**DZIEŃ 4** **Energia - 2255 kcal, B - 120g, T – 85,0g, W - 263g, C – 28,1g, Błonnik – 29,3g, WNKT – 8,26g**	**DZIEŃ 5** **Energia - 2096 kcal, B – 94,6g, T – 84,5g, W - 260g, C – 39,9g, Błonnik – 36,1g, WNKT – 11,7g**	**DZIEŃ 6** **Energia - 2482 kcal, B – 139g, T – 92,1g, W - 286g, C – 39,5g, Błonnik – 35,5g, WNKT – 7,98g**	**DZIEŃ 7** **Energia - 2021 kcal, B - 102g, T – 56,9g, W - 283g, C – 51,3g, Błonnik – 29,0g, WNKT – 8,21g**	**DZIEŃ 8** **Energia - 2690 kcal, B – 170g, T – 88,8g, W - 279g, C – 43,26,4g, Błonnik – 59,3g, NKT – 21,27 g, sól- 15 g**	**DZIEŃ 9** **Energia - 2059 kcal, B – 94,2g, T – 69,3g, W - 278g, C – 53,4 g, Błonnik - 32,5g, NKT – 25,3 g, sól- 2,3 g**	**DZIEŃ 10** **Energia - 2284 kcal, B - 138g, T – 48,3 g, W - 337g, C – 32,8g, Błonnik – 42,6g, NKT – 18,6 g, sól- 3,3 g**

JADŁOSPIS 28.10 – 06.11.2026/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

P	**28.10.2026 DZIEŃ 1**	**29.10.2026 DZIEŃ 2**	**30.10.2026 DZIEŃ 3**	**31.10.2026 DZIEŃ 4**	**01.11.2026 DZIEŃ 5**	**02.11.2026 DZIEŃ 6**	**03.11.2026 DZIEŃ 7**	**04.11.2026 DZIEŃ 8**	**05.11.2026 DZIEŃ 9**	**06.11.2026 DZIEŃ 10**
Śniadanie	Płatki na mleku, chleb, masło, pasta z tuńczyka, sałata, banan, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka wiejska, pasta z marchewki, kefir, kawa zbożowa na mleku	Zacierki na mleku, chleb, masło, serek wiejski, gruszka pieczona, polędwica sopocka, sałata, herbata	Płatki na mleku, chleb, masło, banan, ser biały, dżem, herbata	Chleb, kajzerka, masło, jajko, pasztet sojowy, pomidor, kakao na mleku	Płatki na mleku, chleb, masło, pasztet mięsny, cukinia, herbata	Chleb, masło, szynka, sałata, pomidor bez skóry, kawa zbożowa na mleku	Zacierki na mleku, chleb, masło, szynka drobiowa, pomidor, sałata, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka, jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb, masło, twarożek z koperkiem, sałata, banan, herbata
Obiad	Zupa kalafiorowa, duszony gulasz Wieprzowy z warzywami, ziemniaki gotowane, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej, ryż biały, udziec z indyka pieczony, fasolka szparagowa, kompot	Kasza manna na wywarze, ziemniaki, ryba pulpet sosie koperkowo-cytrynowym, szpinak gotowany, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki, schab duszony, kalafior z wody, kompot	Zupa jarzynowa, potrawka z kurczaka po chińsku, ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa szpinakowa, makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą, kompot	Zupa brokułowa, ziemniaki, pulpety w sosie koperkowym, marchewka gotowana, kompot	Barszcz czerwony, ziemniaki, schab w sosie, kalafior gotowany, kompot	Zupa koperkowa, udziec z kurczaka pieczony w sosie, ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Barszcz biały, ziemniaki gotowane, pulpet rybny w sosie pomidorowym, szpinak gotowany kompot
Kolacja I	Chleb, masło, sałata, jajko ugotowane na twardo, pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb, masło, sałata, twarożek, pomidor bez skóry, dżem, herbata	Chleb, masło, sałata, sałatka ryżowa, herbata	Chleb, masło, polędwica miodowa, sałata, sałatka z burakiem i fetą, herbata	Cheb, masło, sałata, pomidor bez skóry, pasta rybna, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka, serek homogenizowany, jabłko pieczone herbata	Chleb, masło, sałata, Serek Bieluch, banan, miód, herbata	Chleb, masło, sałata, ogórek bez skóry, serek almette, ser mozzarella, herbata	Chleb, masło, sałata, jajko gotowane na twardo, sałatka jarzynowa dietetyczna, herbata	Chleb, masło, sałata, pasta z tuńczyka i natki, pomidor, mozzarella, herbata
K II	Jogurt naturalny	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Jabłko pieczone	Wafle ryżowe	Sok wielowarzywny	Wafle ryżowe	Kefir naturalny	Jogurt naturalny	Ciasto drożdżowe

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA LEKKOSTRAWNA

28.10.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -260 ml, Chleb baltonowski - 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan- 120g, Herbata czarna - 2g,
Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g
ALERGENY: Płatki jęczmienne (3), Mleko krowie (1), chleb pszenny (3), masło (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), sałata, banan, herbata czarna

OBIAD: ***Zupa kalafiorowa z ziemniakami:*** Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 25 g,
Duszony gulasz wieprzowy: Łopatka wieprzowa - 160g, Kalafior – 30g, Marchew - 30g, Fasolka szparagowa – 30g, Por - 30g, Seler korzeniowy - 30g, Groszek zielony - 30g, Pomidor w puszce pasta - 30g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane- 150g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda – 300g
ALERGENY: Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), ziemniaki, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50 g, Herbata czarna - 2g
Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper - 0,4g, Kwasek cytrynowy - 0,1g, Czosnek granulowany - 0,1g, Olej rzepakowy - 5g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

29.10.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kefir naturalny 2% - 200g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml
Pasta z marchewki: marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Zioła prowansalskie, sól, pieprz 1 g,
ALERGENY: Chleb pszenny (3), pasta z marchewki (11), szynka wiejska (1,3,7,8,10), masło (1), kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)

OBIAD: ***Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej:*** Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g ***Udziec z indyka pieczony w sosie własnym***: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, Ryż biały gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda – 300g, cukier – 5g
ALERGENY: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż biały gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g
Twarożek z czubrycą: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, czubryca-1g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, twarożek z czubrycą (1), dżem, herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe – 50g

30.10.2026

ŚNIADANIE: Zacierki- 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło-10g, Polędwica sopocka–60g, Serek wiejski-150 g, Sałata masłowa-5g, gruszka pieczona- 150 g, Herbata czarna- 2g
ALERGENY: Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), gruszka pieczona, polędwica sopocka (3,8), sałata, herbata

OBIAD: **Kasza manna na wywarze jarzynowym:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g
Pulpet w sosie cytrynowo-śmietanowym: Morszczuk świeży - 140g, sok z cytryny – 10ml, bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, śmietana – 30g miód- 3g, oliwa z oliwek- 15 ml, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, ziemniaki gotowane – 200g, **Szpinak gotowany**- 150 g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, ryba pieczona w sosie cytrynowo-śmietanowym (1,2,3,6,9), szpinak gotowany, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g,150g Herbata czarna - 2g

Sałatka ryżowa: ryż biały – 25g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, ogórek – 80g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, sałatka ryżowa (1,2,3), herbata

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

31.10.2026

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, Dżem- 25 g, Masło - 10g , banan 150g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), ser biały (1), dżem, banan, herbata

OBIAD: **Rosół z makaronem**: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Schab duszony w sosie własnym z warzywami - Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kalafior gotowany- 150 g**, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g
ALERGENY: Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab duszony w sosie własnym (3), kalafior gotowany, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa- 60 g, Herbata czarna - 2g
Sałatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), polędwica miodowa (3,8), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

01.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 40g, kajzerka – 60g, Pasztet sojowy- 113 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 50g, pomidor- 100 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

ALERGENY: Chleb pszenny (3), kajzerka (3), masło (1), jajko ugotowane (2), pasztet sojowy (8), pomidor, kakao na mleku (1)

OBIAD: ***Zupa jarzynowa z ziemniakami***: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, kalafior – 25g, brokuł- 25g
Gotowana potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g Ryż biały - 170g, **Sałata z czubrycą**: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g
ALERGENY: Zupa jarzynowa (1,7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ryż biały, sałata z czubrycą, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor bez skóry - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g
Pasta rybna: Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor bez skóry, pasta rybna (6), herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

02.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Pasztet z kurczaka- 60 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, cukinia pieczona z olejem - 100 g, Płatki owsiane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml
ALERGENY: Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), pasztet z kurczaka (3,7), sałata, cukinia pieczona, herbata

OBIAD: ***Zupa szpinakowa*** **:** Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, szpinak- 75g
Makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą – makaron pszenny - 75g, pomidory krojone – 75g, passata pomidorowa -75g, mozzarella – 30g, sól -1g, pieprz -1g, czosnek -1g, bazylia -1g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Zupa szpinakowa (1,3,7,10), makaron w sosie pomidorowym (1,3), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Szynka wiejska – 40g, serek homogenizowany – 150g, Jabłko pieczone- 100 g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, szynka wiejska (1,3,7,8,10), serek homogenizowany (1), jabłko pieczone, herbata

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330g

03.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Szynka drobiowa- 60 g, Pomidor- 100 g Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), szynka drobiowa (8,10), sałata, pomidor bez skóry, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)

OBIAD: **Zupa brokułowa:** Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g ***Pulpety w sosie koperkowym:*** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g ***Marchewka gotowana:*** Marchewka -150 g, ***Kompot:*** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g
ALERGENY: Zupa brokułowa (1,3,7), pulpety w sosie (2,3,7), ziemniaki gotowane, marchewka gotowana, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, serek bieluch – 150g, Miód-25 g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe -50g

04.11.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło – 10g, szynka drobiowa 60 g, sałata - 5 g, pomidor- 100 g**,** Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
ALERGENY: Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), szynka drobiowa (1,3,7,10), pomidor, herbata

OBIAD: ***Barszcz czerwony***: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Schab duszony w sosie wielowarzywnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Ziemianki gotowane w wodzie- 200g, ***Kalafior gotowany w wodzie – 150g***, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Barszcz czerwony, schab w sosie (3,7), ziemniaki gotowane, kalafior z wody, komopt

Kolacja: Chleb pszenny - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser mozzarella – 40g, Serek almette – 40g, ogórek – 100g, Herbata czarna – 2g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), ser mozzarella (1), serek almette (1), ogórek, herbata

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g ALERGENY: Kefir (1)

05.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Jabłko pieczone - 150g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), szynka konserwowa (1,3,7,8,10), masło (1), sałata, jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)

OBIAD: ***Zupa koperkowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż biały gotowany- 150g **Sałata z czubrycą**: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Zupa koperkowa (1,3,7,10), ryż biały gotowany, udziec z kurczaka pieczony, sałata z czubrycą, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko na twardo - 50 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
Sałatka jarzynowa dietetyczna: Marchew – 50g, Pietruszka korzeń - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Ziemniak - 20g, Groszek konserwowy - 20g, Kukurydza w puszce - 20g Jabłko - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), jajko gotowane (2), sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

06.11.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
Twarożek z koperkiem: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g
ALERGENY: Kasza jęczmienna na mleku (1,4), masło (1), chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), sałata, banan, herbata

OBIAD: ***Barszcz biały:*** Marchew - 25g, Cebula - 15g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g
Pulpet rybny w sosie pomidorowym: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, koncentrat pomidorowy – 15g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g**,** Ziemniaki gotowane – 150g**,** ***Szpinak gotowany – 150g,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Barszcz biały (1,3), pulpet rybny w sosie (2,3,6,7), szpinak gotowany, ziemniaki gotowane, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, mozzarella -30g, Pomidor bez skóry - 100g, Herbata czarna - 2g,
Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), masło (1), sałata, ser mozzarella (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, herbata

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g ALERGENY: Ciasto drożdżowe (3)

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

Wartość odżywcza i energetyczna dnia	**DZIEŃ 1**	**DZIEŃ 2**	**DZIEŃ 3**	**DZIEŃ 4**	**DZIEŃ 5**	**DZIEŃ 6**	**DZIEŃ 7**	**DZIEŃ 8**	**DZIEŃ 9**	**DZIEŃ 10**
	Energia - 1976 kcal, B – 92,6g, T – 51,1g, W - 296g, C – 52,4g, Błonnik – 32,1g, WNKT – 6,23g	**Energia - 2093 kcal, B - 108g, T – 55,4g, W - 296g, C – 43,1g, Błonnik – 27,2g, WNKT – 5,8**	**Energia - 2407 kcal, B - 111g, T – 58,7g, W - 367g, C – 58,1g, Błonnik – 38,4g, WNKT – 8,65g**	**Energia - 1934 kcal, B – 95,9g, T - 49g, W - 279g, C – 55,3g, Błonnik – 26,4g, WNKT – 7,71g**	**Energia - 1860 kcal, B – 88,6g, T – 51,2g, W - 267g, C - 63,1g, Błonnik – 22,3g, WNKT – 6,02g**	**Energia - 2297 kcal, B - 111g, T – 54,0g, W - 350g, C – 73,0g, Błonnik – 28,9g, WNKT – 5,84g**	**Energia - 2044 kcal, B – 95,5g, T – 55,3g, W - 291g, C – 60,9g, Błonnik – 21,5g, WNKT – 8,3g**	**Energia - 2166 kcal, B - 107g, T – 55,9g, W - 314g, C – 76,7g, Błonnik – 20,8g, NKT – 23,5g, sól- 3,8 g**	**Energia - 2007 kcal, B - 98g, T – 57,4g, W - 280g, C - 27,3g, Błonnik – 54,9g, NKT – 21,1 g, sól- 2,9 g**	**Energia - 2262 kcal, B - 111g, T – 47,5g, W - 355g, C – 47,6g, Błonnik – 36,3g, NKT – 18g, sól- 1,8g**

JADŁOSPIS 28.10 – 06.11.2026/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

P	**28.10.2026 DZIEŃ 1**	**29.10.2026 DZIEŃ 2**	**30.10.2026 DZIEŃ 3**	**31.10.2026 DZIEŃ 4**	**01.11.2026 DZIEŃ 5**	**02.11.2026 DZIEŃ 6**	**03.11.2026 DZIEŃ 7**	**04.11.2026 DZIEŃ 8**	**05.11.2026 DZIEŃ 9**	**06.11.2026 DZIEŃ 10**
Śniadanie	Płatki na mleku, chleb, pasta z tuńczyka, sałata, banan, herbata	Chleb, sałata, polędwica miodowa, pasta z marchewki, kefir, kawa zbożowa na mleku	Zacierki na mleku, chleb, serek wiejski, gruszka pieczoa, polędwica sopocka, sałata, herbata	Płatki na mleku, chleb, banan, ser biały, dżem, herbata	Chleb, kajzerka, serek bieluch, tofu, pomidor, kakao na mleku	Płatki na mleku, chleb, pasztet z kurczaka, cukinia, herbata	Chleb, szynka, sałata, pomidor bez skóry, kawa zbożowa na mleku	Zacierki na mleku, chleb, szynka drobiowa, pomidor, sałata, herbata	Chleb, sałata, szynka, jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb, twarożek z koperkiem, sałata, banan, herbata
Obiad	Zupa kalafiorowa, duszony gulasz Wieprzowy z warzywami, ziemniaki gotowane, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej, ryż biały, udziec z indyka pieczony, fasolka szparagowa, kompot	Kasza manna na wywarze, ziemniaki, pulpet w sosie koperkowo-cytrynowym, szpinak gotowany, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki, schab duszony, kalafior z wody, kompot	Zupa jarzynowa, potrawka z kurczaka po chińsku, ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa szpinakowa, makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą, kompot	Zupa brokułowa, ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym, marchewka gotowana, kompot	Barszcz czerwony, ziemniaki, schab w sosie, kalafior gotowany, kompot	Zupa koperkowa, udziec z kurczaka pieczony w sosie, ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Barszcz biały, ziemniaki gotowane, pulpet rybny w sosie, szpinak gotowany kompot
Kolacja I	Chleb, sałata, tofu naturalne, szynka, pomidor, dżem, herbata	Chleb, sałata, twarożek, pomidor bez skóry, dżem, herbata	Chleb, sałata, sałatka ryżowa, herbata	Chleb, polędwica miodowa, sałata, sałatka z burakiem i serem, herbata	Chleb, sałata, pomidor bez skóry, pasta rybna, herbata	Chleb, sałata, szynka, serek homogenizowany, jabłko pieczone herbata	Chleb, sałata, banan, serek Bieluch, miód, herbata	Chleb, sałata, serek almette, mozzarella light, ogórek, herbata	Chleb, sałata, pasztet mięsny, sałatka jarzynowa dietetyczna, herbata	Chleb, sałata, pasta z tuńczyka i natki, pomidor, mozzarella, herbata
K II	Jogurt naturalny	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Jabłko pieczone	Wafle ryżowe	Sok wielowarzywny	Wafle ryżowe	Kefir naturalny	Jogurt naturalny	Ciasto drożdżowe

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (DIETA WĄTROBOWA)

28.10.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -260 ml, Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Banan- 120g, Herbata czarna - 2g,
Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g
ALERGENY: Płatki jęczmienne (3), Mleko krowie (1), chleb pszenny (3), pasta z tuńczyka i natki (1,6), sałata, banan, herbata czarna

OBIAD: ***Zupa kalafiorowa z ziemniakami:*** Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 25 g,
Duszony gulasz wieprzowy: Łopatka wieprzowa - 160g, Kalafior – 30g, Marchew - 30g, Fasolka szparagowa – 30g, Por - 30g, Seler korzeniowy - 30g, Groszek zielony - 30g, Pomidor w puszce pasta - 30g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane- 150g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), ziemniaki, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Tofu naturalne – 30g, szynka drobiowa – 30g, Pomidor – 100g, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), tofu naturalne (8), szynka (1,3,8), pomidor, dżem, herbata

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

29.10.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica miodowa - 60g, Sałata masłowa - 5g, Kefir naturalny 2% - 200g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml
Pasta z marchewki: marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Zioła prowansalskie, sól, pieprz 1 g,
ALERGENY: Chleb pszenny (3), pasta z marchewki (11), polędwica miodowa (3,8), kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)

OBIAD: ***Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej:*** Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g ***Udziec z indyka pieczony w sosie własnym***: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, Ryż biały gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda – 300g, cukier – 5g
ALERGENY: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż biały gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g
Twarożek z czubrycą: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, czubryca-1g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), sałata, pomidor, twarożek z czubrycą (1), dżem, herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe – 50g

30.10.2026

ŚNIADANIE: Zacierki- 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka–60g, Serek wiejski-150 g, Sałata masłowa-5g, gruszka pieczona- 150 g, Herbata czarna- 2g,
ALERGENY: Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), serek wiejski (1), gruszka pieczona, polędwica sopocka (3,8), sałata, herbata

OBIAD: **Kasza manna na wywarze jarzynowym:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g
Pulpet w sosie cytrynowo-śmietanowym: Morszczuk świeży - 140g, sok z cytryny – 10ml, bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, śmietana – 30g miód- 3g, oliwa z oliwek- 15 ml, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, ziemniaki gotowane – 200g, **Szpinak gotowany**- 150 g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, ryba pieczona w sosie cytrynowo-śmietanowym (1,2,3,6,9), szpinak gotowany, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g,150g Herbata czarna - 2g
Sałatka ryżowa: ryż biały – 25g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, ogórek – 80g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), sałata, sałatka ryżowa (1,2,3), herbata

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

31.10.2026

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, Dżem- 25 g, banan 150g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb pszenny (3), ser biały (1), dżem, banan, herbata

OBIAD: **Rosół z makaronem**: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Schab duszony w sosie własnym z warzywami - Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kalafior gotowany- 150 g**, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g

ALERGENY: Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab duszony w sosie własnym (3), kalafior gotowany, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa- 60 g, Herbata czarna - 2g
Sałatka z burakiem i serem białym: Burak - 100g, Ser biały - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), polędwica miodowa (3,8), sałata, sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

01.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 40g, kajzerka – 60g, Serek Bieluch- 150g, Tofu naturalne – 60g, Sałata masłowa - 5g, pomidor bez skóry- 100 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml
ALERGENY: Chleb pszenny (3), kajzerka (3), serek bieluch (1), tofu naturalne (8), pomidor, kakao na mleku (1)

OBIAD: ***Zupa jarzynowa z ziemniakami***: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, kalafior – 25g, brokuł- 25g
Gotowana potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g Ryż biały - 170g, **Sałata z czubrycą**: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot**: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g
ALERGENY: Zupa jarzynowa (1,7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ryż biały, sałata z czubrycą, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor bez skóry - 100g, Herbata czarna - 2g
Pasta rybna: Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), sałata, pomidor bez skóry, pasta rybna (6), herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

02.11.2026

ŚNIADANIE :Płatki owsiane – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Płatki migdałowe – 5g, cynamon – 1g, Chleb baltonowski - 100g, Pasztet z kurczaka- 60 g, Sałata masłowa- 5 g, cukinia pieczona z olejem - 100 g
ALERGENY: Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), pasztet z kurczaka (3,7), sałata, cukinia pieczona, herbata

OBIAD: ***Zupa szpinakowa*** **:** Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, szpinak- 75g
Makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą – makaron pszenny - 75g, pomidory krojone – 75g, passata pomidorowa -75g, mozzarella – 30g, sól -1g, pieprz -1g, czosnek -1g, bazylia -1g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa kalafiorowa (1,3,7,10), makaron w sosie pomidorowym (1,3), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Szynka wiejska – 40g, serek homogenizowany – 150g, Jabłko pieczone- 100 g

ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, szynka wiejska (1,3,7,8,10), serek homogenizowany (1), jabłko pieczone, herbata

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330g

03.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa- 5 g, Szynka drobiowa- 60 g, Pomidor- 100 g Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml

ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), szynka drobiowa (8,10), sałata, pomidor bez skóry, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)

OBIAD: **Zupa brokułowa:** Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g ***Pulpety w sosie koperkowym:*** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g ***Marchewka gotowana:*** Marchew -150 g, ***Kompot:*** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, cukier – 5g
ALERGENY: Zupa brokułowa (1,3,7), pulpety w sosie (2,3,7), ziemniaki gotowane, marchewka gotowana, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, serek bieluch – 150g, Miód-25 g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe -50g

04.11.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, szynka drobiowa 60 g, sałata - 5 g, pomidor bez skóry - 100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
ALERGENY: Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), szynka drobiowa(1,3,7,10), pomidor, herbata

OBIAD: ***Barszcz czerwony***: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Schab duszony w sosie wielowarzywnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Ziemianki gotowane w wodzie- 200g, ***Kalafior gotowany w wodzie – 150g***, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Barszcz czerwony, schab w sosie (3,7), ziemniaki gotowane, kalafior z wody, kompot

Kolacja: Chleb pszenny - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser mozzarella – 40g, Serek almette – 40g, ogórek – 100g, Herbata czarna – 2g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), ser mozzarella (1), serek almette (1), ogórek, herbata

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g ALERGENY: Kefir (1)

05.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa - 60g, Sałata masłowa – 5g, Jabłko pieczone - 150g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), szynka konserwowa (1,3,7,8,10), sałata, jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)

OBIAD: ***Zupa koperkowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż biały gotowany- 150g **Sałata z czubrycą**: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa koperkowa (1,3,7,10), ryż biały gotowany, udziec z kurczaka pieczony, sałata z czubrycą, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Pasztet mięsny - 120 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
Sałatka jarzynowa: Marchew – 50g, Pietruszka korzeń - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Ziemniak - 20g, Groszek konserwowy - 20g, Kukurydza w puszce - 20g Jabłko - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), pasztet mięsny (2,3), sałatka jarzynowa (7), herbata

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

06.11.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
Twarożek z koperkiem: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g
ALERGENY: Kasza jęczmienna na mleku (1,4), chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), sałata, banan, herbata

OBIAD: ***Barszcz biały:*** Marchew - 25g, Cebula - 15g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g
Pulpet rybny w sosie pomidorowym: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, koncentrat pomidorowy – 15g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g***, Szpinak gotowany – 150g,*** Ziemniaki gotowane – 150g***,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Barszcz biały (1,3), pulpet rybny w sosie (2,3,6,7), szpinak gotowany, ziemniaki gotowane, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, mozzarella -30g, Pomidor bez skóry - 100g, Herbata czarna - 2g,
Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, ser mozzarella (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, herbata

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g ALERGENY: Ciasto drożdżowe (3)

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

Wartość odżywcza i energetyczna dnia	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7	DZIEŃ 8	DZIEŃ 9	DZIEŃ 10
	Energia - 1734 kcal, B – 91,4g, T – 28,3g, W - 286g, C – 54,9g, Błonnik – 28,3g, NKT – 7,6, Na – 2g	**Energia - 1905 kcal, B - 110g, T – 33,9g, W - 293g, C – 41,5g, Błonnik – 25,8g, NKT – 8,8g, Na – 2,5g**	**Energia - 2266 kcal, B – 111g, T – 42,5g, W - 367g, C – 58,4g, Błonnik – 38,4g, NKT – 16,7g, Na – 2,2g**	**Energia - 1870 kcal, B – 93,4g, T – 37,2g, W - 294g, C – 39,9g, Błonnik – 25,8g, NKT - 12g, Na – 2,3g**	**Energia - 1755 kcal, B – 88,5g, T – 35,0g, W - 277g, C – 71,9g, Błonnik – 22,5g, NKT – 9,1g, Na – 2,5g**	**Energia - 2220 kcal, B – 145g, T – 31,7g, W - 346g, C – 73,0g, Błonnik – 28,7g, NKT – 7,8g, Na – 2,2g**	**Energia - 1799 kcal, B – 96,1g, T – 37,8g, W - 266g, C – 66,0g, Błonnik – 17,2g, NKT – 12,1g, Na – 2,6g**	**Energia - 2012 kcal, B - 106g, T – 39,9g, W - 312g, C – 73,4g, Błonnik – 20,8 g, NKT – 12,3 g, sól- 3,8 g**	**Energia - 1861 kcal, B – 98,1 g, T – 40,9g, W - 277g, C – 53,7g, Błonnik – 27,2 g, NKT – 10,9 g, sól- 2,9 g**	**Energia - 2136 kcal, B - 112g, T – 31,5g, W - 359g, C – 50,2g, Błonnik - 37,5g, NKT - 7,9 g, sól- 1,8 g**